

你理解學生的壓力嗎？

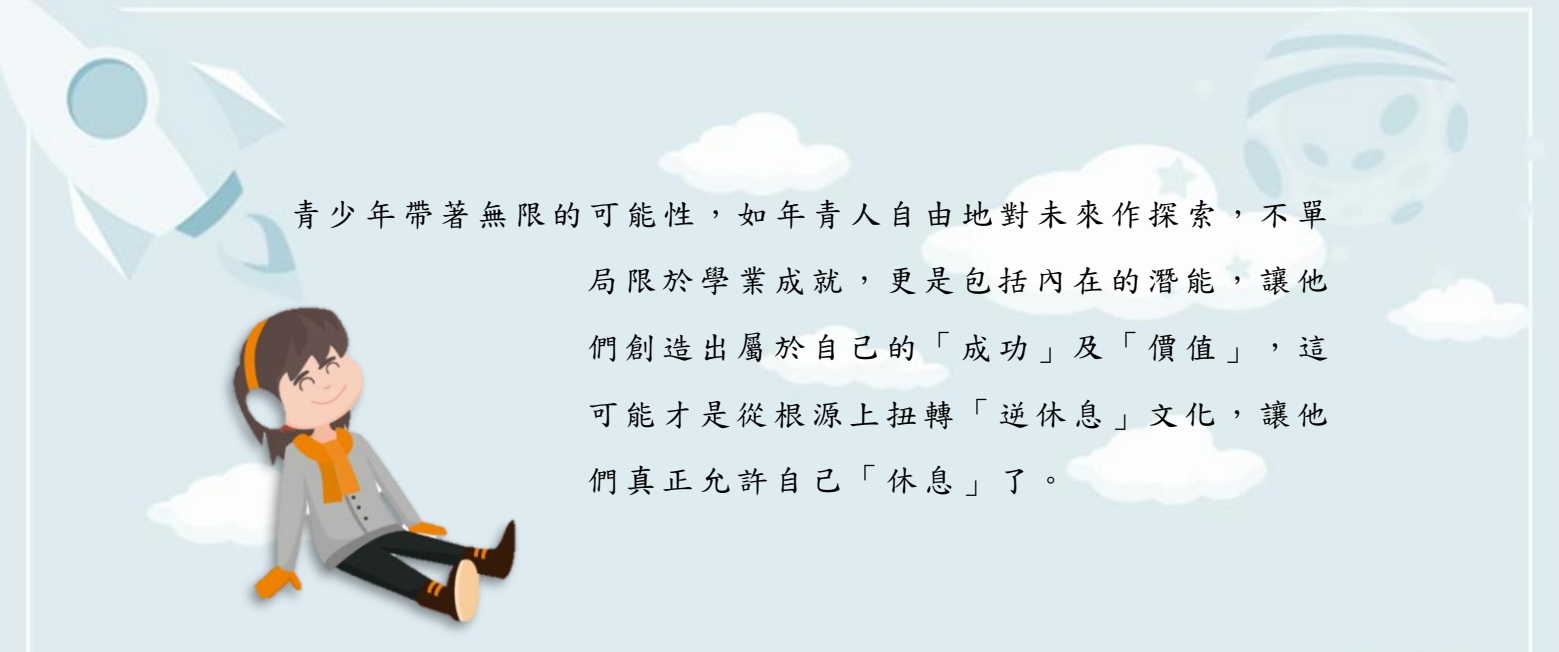
香港突破機構去年曾做過一個有關青年人的「逆休息」文化的研究，發現年青人平均每日只睡 6.6 小時，其中更有不少受訪者有倦怠的傾向——即長時間處於高度壓力而導致情緒、精神和身體疲勞的狀態——近四成半受訪者更表示對學業或工作感到身心俱疲，更有兩成認為即使盡力亦愈來愈難達到要求；研究有指在這狀態的青少年更常出現焦慮及抑鬱等情緒症狀。其中四成的受訪都表示怯於休息，並認為休息等同於懶惰、不夠努力及浪費時間，更指愈休息會愈內疚。縱然青少年能透過休息緩解精神壓力，但負面的休息觀，不單削弱了其作用，休息更本末倒置成了他們的壓力。

✚ 香港和澳門的社會環境雖有一定的分別，但也能讓我們對現今本澳青少年的狀態有所啟示。

這種「逆休息」現象與現今社會「競爭文化」及「功能主義」息息相關，研究指出近八成的青少年相信人的價值建基於社會上的成就或學業成績，認為要「成功」才是一個有價值的人。



近年社交網站的興起，令青少年時刻都要以最理想形象示人，也會更容易和別人互相比較，令他們容易將物質、外表或學業成績等外在的因素誤以為是自己的價值。這導致青少年在面對學業與生活時增加了許多及多方面的壓力，因為分數、獲取多少個「LIKES」、以及給人感覺「沒有停下來」、「生活精彩」，不單成為了他們對自己能力的理解，更是他們對自身價值的衡量，這種功能主義進一步令青少年害怕因休息而被標榜為懶惰或沒有用，令他們休而不息，甚至壓抑自己的壓力。



青少年帶著無限的可能性，如年青人自由地對未來作探索，不單局限於學業成就，更是包括內在的潛能，讓他們創造出屬於自己的「成功」及「價值」，這可能才是從根源上扭轉「逆休息」文化，讓他們真正允許自己「休息」了。

—以上文章由聖公會澳門社會服務處提供

